



**SAÚDE MENTAL
EM TEMPOS DE PANDEMIA**

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Estamos passando por momentos difíceis, devido às incertezas ocasionadas pela pandemia de COVID-19. Tudo isso exige tempo para que possamos nos adaptar, cada um à sua maneira.

O medo é uma das reações mais esperadas, mas sensações como irritação, angústia, tristeza e sentimento de impotência também podem surgir.



FIQUE ATENTO AOS POSSÍVEIS SINAIS DE ALERTA

Sufrimento intenso, desejo excessivo de ficar sozinho, pensamentos de morte e outros tipos de aflição que se apresentem de forma prolongada ou que prejudiquem seu funcionamento social e familiar podem exigir atenção especial.

**PENSANDO NESSE MOMENTO,
SEPARAMOS ALGUMAS ESTRATÉGIAS
DE CUIDADO E PREVENÇÃO QUE
PODEM SER ÚTEIS:**



- Reconheça seus medos, procure pessoas de confiança para conversar e, se possível, ofereça apoio para quem precisa.
- Distanciamento social não significa isolamento afetivo. Mantenha contato com amigos, familiares e comunidade por meio de telefonemas, mensagens de texto e áudio, chamadas de vídeo, além das redes sociais.
- Relembre as estratégias que usou em outros momentos difíceis e que ajudaram a superá-los.
- Busque realizar atividades que lhe tragam prazer, bem-estar e reduzam o estresse (atividade física, leitura, música, assistir televisão, cozinhar, fazer artesanato etc.).
- Mantenha-se informado, por meio de fontes confiáveis, mas evite exposição excessiva às informações sobre a pandemia para não se sentir sobrecarregado.
- Não se desespere com relação aos planos interrompidos. Alguns poderão ser cancelados e outros adaptados. Nem tudo está perdido!

- Mantenha os tratamentos e evite interromper medicações por conta própria. Tente manter contato constante com sua Unidade de Saúde para recomendações e informações de cuidado.
- Siga as recomendações dos profissionais de saúde: lave as mãos, mantenha o distanciamento social e use máscara!

ENCONTRE AJUDA NOS CANAIS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

Projeto Cuidar

Universidade Federal do Rio Grande
(Furg)
capfurg@gmail.com

Canal Conta Comigo

Universidade Federal de Pelotas (UFPel)
[www.gruposaudemental.com/
canal-conta-comigo](http://www.gruposaudemental.com/canal-conta-comigo)

Centro de Valorização da Vida (CVV)

www.cvv.org.br
telefone 188 (24 horas)





RIMHAS - HU/FURG

OMS, Considerações sobre saúde mental e psicossocial durante a crise da COVID-19.

FIOCRUZ, Cartilha saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: recomendações gerais.

Elaboração:

Conteúdo produzido pelas profissionais de psicologia do Programa de Residência Multiprofissional do HU-Furg/Ebserh: Psicólogas Residentes Ana Carolina Paes e Jerusa P. Pozzada, e Psicóloga Tutora Dra. Beatriz Schmidt.

Produção:

Unidade de Comunicação Social do HU-Furg/Ebserh